

7月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★9日（土）、23日（土）  
骨密度測定会★19日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目			
2日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	4日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	14日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ セルフケア（VR）	20日（水） 13：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）	25日（月） 10：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ フットマジック（鈴木）		
2日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	8日（金） 18：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ フットマジック（鈴木）	16日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	20日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	25日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）		
2日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	9日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	16日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	22日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ シェイプアップ（鈴木）	25日（月） 14：20～	HIIT（勝沼） ↓ マッスルトレーニング（新海）		
2日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	9日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	16日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	22日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 体幹エクササイズ（梅津）	25日（月） 15：00～	ストレッチ（勝沼） ↓ ストレッチ（水野）		
		9日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）			23日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	26日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）		
						23日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	28日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）		
						23日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	30日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）		
						23日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	30日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）		
									30日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	